

# Tundra-Teller: Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstampf und Gurkensalat

Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 471 kcal • Tag 2 kochen

24



Disney  
**ZOOMANIA+**



**Disney+**  
Die brandneue Serie  
ab November  
nur auf Disney+  
streamen

-  Seehecht
-  Semmelbrösel
-  Dill
-  Petersilie
-  mittelscharfer Senf
-  Schalotte
-  Knoblauchzehe
-  mehlig. Kartoffeln
-  Joghurt
-  Gurke

**Natürlicher Geschmack**  
- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**  
⏱ 35 [35 | 40] Min. ⏲ 45 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben  
Pfeffer\*, Salz\*, Milch\*, Butter\*, Wasser\*

(C) 2022 Disney  
Abonnement erforderlich, Ab 18.

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
mehlig. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	2	2
Milch*, Butter*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 690 g)
Brennwert	287 kJ/69 kcal	1970 kJ/471 kcal
Fett	1,21 g	8,27 g
- davon ges. Fettsäuren	0,66 g	4,53 g
Kohlenhydrate	9,20 g	63,04 g
- davon Zucker	1,38 g	9,44 g
Eiweiß	4,84 g	33,19 g
Salz	0,185 g	1,270 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



## Kruste vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Dillblätter** abzupfen in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine große Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Hälfte der **Schalotte** und **Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, **Semmelbrösel** und **Senf** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Fisch backen

**Seelachsfilets** leicht **salzen\*** und quer halbieren.

**Fischfilets** mit der Haut nach unten in eine leicht gefettete Auflaufform geben und mit den **Bröseln** großzügig toppen.

Auflaufform im vorgeheizten Ofen für 12 – 14 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig und die **Kruste** leicht gebräunt ist.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



## Für den Dip

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Restliche **Schalotte** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



## Salat zubereiten

**Gurke** halbieren, in feine Halbmonde schneiden und in die große Schüssel zum **Dill** geben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** zugeben und miteinander vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und beiseitestellen.

Nach der Kartoffel-Garzeit mit einer Gabel testen, ob die **Kartoffeln** weich sind. Wenn sie noch stückig sind, die Garzeit um **5 Min./98 °C/Stufe 1** verlängern.



## Kartoffeln garen

Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen.

**Kartoffeln** schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Kartoffelscheiben**, 200 g [250 g | 300 g] **Wasser\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und einen Schluck **Milch\*** zugeben und **18 Min. [19 Min. | 20 Min.]**/98 °C/Stufe 1 garen.

Währenddessen den **Fisch** backen.



## Fertigstellen

Wenn die **Kartoffeln** gar sind, Rühraufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**) und **15 Sek./Stufe 3** rühren.

Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelstampf**, **Gurkensalat** und **Dip** dazu anrichten und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

